



 www.hearhythmalliance.org 



**Synkopenheten,
Kardiologiska Kliniken
Carl-Bertil Laurells gata 9
Skånes Universitetssjukhus
214 28 Malmö
Tel. 040 331044 (kl. 9-11)
www.1177.se "Hjärtmottagning" – "Malmö"**

...

...

Bästa Patient!

Vi har konstaterat att Du har benägenhet till blodtrycksfall i samband med uppresning, vilket kallas för **ortostatisk hypotoni** eller intolerans. Ett blodtrycksfall kan även förekomma efter måltider, i en kvalmig miljö, vid en hög lufttemperatur och ibland i ett stående läge (om du står upp länge). Detta är i själva verket en otillräcklig kärlreaktion som inte har någonting att göra med farliga hjärt- och kärlsjukdomar, epilepsi eller allvarliga nervsjukdomar. Man kan betrakta ortostatisk hypotoni som en godartad åkomma som dock leder till obehagliga upplevelser och till och med fysiska skador (t ex om man svimmar av och slår sig).

Varför vissa individer drabbas av detta vet vi inte exakt men rubbningen är säkerligen genetiskt och hormonellt betingad. Vi misstänker även en stillsam inflammation i kroppen som kan försvaga kärlreceptorer och dess reaktionsförmåga. Problemet brukar tillta med åldern.

Det viktigaste är att komma ihåg att Du kan bli svimfärdig i vissa situationer och att försöka undvika dem (t ex hastig uppresning, speciellt på morgonen) och ifall Du känner att "det söker Dig" att Du omedelbart sätter eller lägger Dig, korsar ben eller höjer dem. Blodtrycksfall brukar snabbt gå över efter några minuter.

[@ info@stars-international.org](mailto:info@stars-international.org)

www.hearhythmalliance.org/stars/se

www.hearhythmalliance.org

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898



Om detta drabbar Dig alltför ofta kan man överväga tablettbehandling eller en speciell träning. Vi vet även att måttlig allmän fysisk träning minskar risken för hypotoni.

Vi bifogar en DVD-skiva/ alternativt en länk till Youtube

(<https://www.youtube.com/watch?v=1Lq0AN9AJoA>)

med speciella instruktioner hur man kan förebygga ett blodtrycksfall när Du känner att ett svimningsanfall är på gång.

Här kommer dessutom ett par råd till Dig:

I de flesta fall brukar man "bara" bli kraftigt yr, och då hinner man sätta eller lägga sig innan man förlorar medvetandet. Efter några minuter brukar man bli helt återställd.

Om ett svimningsanfall är på väg:

- det är bra att lägga sig ned med benen högre än huvudet
- om det inte är möjligt kan Du sätta Dig ner och böja huvudet ner mot knäna, andas djupt och vänta tills känslan gått över

För att förebygga anfall bör Du:

- komma ihåg att Du alltid skall resa Dig långsamt, särskilt när Du stiger ur sängen på morgonen; Du kan även först korsa ben, knyta nävar flera gånger eller lyfta och sänka underben på tå för att förbättra blodåterflödet till hjärtat innan Du reser Dig
- i köer och i andra sammanhang där man står stilla länge, sträcka och böja på benen för att förbättra blodcirkulationen och undvika svimning
- undvika att vistas i en kvalmig miljö och undvika att bli exponerad för hög temperatur
- försöka undvika situationer som är obehagliga eller pressande, speciellt om Du vet att svimning har inträffat tidigare i liknande situation
- när svimningen är på väg - sätta Dig, korsa benen och böja huvudet mot knäna

@ info@stars-international.org

↗ www.hearhythmalliance.org/stars/se

↗ www.hearhythmalliance.org



 www.hearhythmalliance.org 

- om Du har kontakt med sjukvården, berätta för personalen att Du har ortostatisk intolerans
- försök att ha en extra kudde under huvudet när Du sover
- försök att använda lite mer koksalt till maten, drick ordentligt

En nyttig internetsida du kan besöka är:

www.stars-international.org

<http://www.dysautonomiainternational.org/>

Facebook: "syncope POTS orthostatic"

Hoppas allt går bra för Dig framöver.

Artur Fedorowski
Docent, överläkare

@ info@stars-international.org

➤ www.hearhythmalliance.org/stars/se

➤ www.hearhythmalliance.org

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898